

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi data lingkungan sekolah

Pada bagian ini sebelum melaksanakan rangkaian proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan lokasi tempat penelitian, kondisi sekolah, guru penjaskes dan siswa di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu diperoleh data menunjukkan bahwa kondisi lingkungan sekolah baik dan bersih, bentuk gedung SMK Negeri 1 Kota Bengkulu adalah konstruksinya bangunan kuat, dan cukup terawat dengan maksimal. Sekolah ini langsung berhadapan dengan jalan dan perumahan penduduk dengan jumlah ruang belajar 33 ruang belajar, 1 gudang, 3 ruang guru, 1 ruang tempat ibadah, 1 ruangan kepala sekolah, 1 ruang uks, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang gudang, 1 ruang wakil kepala sekolah, 1 ruang tata usaha, 1 ruang BP/BK, 1 ruang osis, 1 ruang aula, 1 ruang kantin, serta 6 ruang unit produksi, dan 1 ruang jaga. Fasilitas alat pembelajaran khususnya olahraga adalah mempunyai alat olahraga dengan rincian 10 buah, bola voli, 3 buah bola kaki, 10 buah bola basket, 10 buah bola futsal, 5 buah tolak peluru, 8 buah matras, 4 buah cakram, 2 buah lapangan voli, 1 buah lapangan basket, 1 buah lapangan futsal, 1 buah lapangan bulu tangkis, serta 1 buah bak lompat jauh, dan 1 buah lapangan takraw, serta bermacam-macam alat olahraga lainnya yang digunakan dalam proses pembelajaran

olahraga. Di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki tenaga pengajar berjumlah 85 orang, 10 orang staf tata usaha, 3 orang petugas perpustakaan, 1 orang petugas uks, 2 orang satpam, 2 orang teknisi sekolah, 1 orang petugas penjualan tiket sekolah dan 3 orang petugas bank mini.

Pada bagian ini setelah melakukan rangkaian proses penelitian, selanjutnya peneliti akan menyajikan hasil penelitian antara lain, berkaitan dengan proses penelitian dalam bentuk siklus-siklus penelitian, dengan menyajikan hasil data-data penelitian.

2. Proses dan temuan dalam siklus-siklus penelitian

a. Pra siklus

Sebelum dilakukan tindakan kelas, penelitian terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan teknik *heading*, sebelum diberikan penerapan media bola karet. Dari tes awal yang telah dilakukan menunjukkan siswa belum menguasai keterampilan teknik *heading*. Dimana nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa yang diperoleh mencapai 36,% (13 siswa dari 36 siswa)

Berdasarkan pengamatan dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan tersebut diantaranya adalah selain penguasaan teknik *heading* juga disebabkan kecenderungan guru hanya memberikan penjelasan secara teori

dibandingkan dengan praktek atau pembelajaran secara berkelompok secara langsung terhadap materi yang akan diberikan, siswa takut melakukan *heading* karena bola yang di gunakan di anggap berat dan siswa kurang termotivasi dengan metode-metode pembelajaran yang diberikan guru. Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran menggunakan penerapan latihan dengan menggunakan media bola karet, yang disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus-siklus.

Tabel 7
Presentase data hasil tes teknik *heading* sepak bola (pra siklus)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	13	36,1
Cukup	18	50
Kurang	5	13,9
Jumlah	36	100%

$$a. X = \frac{\sum x}{N}$$

$$X = \frac{135}{36} \quad X = 4,5$$

Hasil pengamatan terhadap teknik *heading* sepak bola pada pra siklus di dapat hasil nilai rata-rata 4,5 (kategori cukup), dengan rincian 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 18 siswa (50%) dengan kategori cukup, dan 5 siswa (13,9%) dengan kategori kurang, dikarenakan : 1. siswa pada tahap persiapan masih kurang baik dalam melakukan teknik heading sepak bola, 2. Pada saat menyundul bola masih

banyak bola yang jauh dari posisi bagian depan kepala, 3. Masih banyak siswa menggunakan atas kepala untuk menyundul bola, dan kebanyakan posisi badan lurus sehingga arah bola tidak tepat di bagian depan kepala.

Dalam pertemuan di pra siklus tampak jelas kemampuan anak-anak baik siswa putra maupun siswa putri kurang sekali dalam melakukan *heading* baik teknik maupun keterampilan, mereka masih merasa takut untuk melakukan gerakan *heading* karena mereka belum tahu teknik dan cara yang sebenarnya dalam melakukan *heading*, hasilnya pun terlihat pada gerakan- gerakan yang dilakukan oleh mereka.

Tabel 8
Presentase nilai hasil keterampilan tes *heading* sepak bola (pra siklus)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	13	36,1
Sedang	2	5,6
Kurang	21	58.3
Jumlah	36	100%

Dari data hasil tabel diatas maka dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam keterampilan teknik *heading*, yaitu :

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{13}{36} \times 100\% \quad KB = 36,1\%$$

36

Dengan demikian pada tindakan pra siklus nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu adalah 36,1% (kurang). Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa melakukan keterampilan teknik *heading* pada tes pra siklus sebesar 55,9(kategori kurang) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 2 siswa (5,6%) dengan kategori sedang, 21 siswa(58,3%) dengan kategori kurang.

Dalam tahap pra siklus kemampuan siswa masih rendah ini terlihat dari hasil yang diperoleh oleh siswa, dari awal pra siklus siswa masih beranggapan melakukan sebuah *heading* itu sangat beresiko di kepala hal ini terbukti ketakutan mereka akan melakukan *heading* baik siswa putra maupun siswa putri mereka merasakan sakit atau pusing di kepala saat melakukan *heading*, antusias siswa pun rendah mereka masih banyak yang main-main saat melakukan *heading* ada siswa yang sering izin ke wc saat pra siklus ini dilakukan mereka kurang berminat dalam pembelajaran seperti ini.

b. Siklus pertama

1) Perencanaan

Temuan- temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswa yang di peroleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau

pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang, merumuskan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut :

- a) Menyiapkan satuan pembelajaran
- b) Menyiapkan bahan dan alat peraga
- c) Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang teknik *heading* dengan penerapan media bola karet
- d) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- e) Menyuruh masing-masing anak melakukan *heading*
- f) Mengamati gerakan kepala saat melakukan *heading*

2) Pelaksanaan

Tindakan ini berlangsung selama 3 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Memberikan apersepsi
- b) Menyiapkan bahan pembelajaran
- c) Menjelaskan materi pembelajaran
- d) Melakukan teknik *heading* di depan siswa
- e) Menyuruh siswa melakukan *heading* dengan menggunakan bola karet, dalam masing-masing kelompok
- f) Memberi evaluasi

Tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan, maupun observasi lainnya terhadap siswa maupun *observasi* terhadap guru penjaskes.

3) Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamat aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran peningkatan keterampilan teknik *heading* melalui penerapan media bola karet. Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus I adalah sebagai berikut :

b. Lembar observasi aktifitas siswa siklus I

Tabel 9
Presentase data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik
***heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet**

Tanggal : 20 februari 2014

Siklus : I pertemuan ke 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	
3	Cukup	5-6	5
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{5}{10} \times 100\%$$

= 50% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, Siswa melakukan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, dan Siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari kamis tanggal 20 februari 2014 di mulai pukul 07.30 guru mempersiapkan alat pembelajaran untuk memulai penelitian mulai alat-alat yang akan di gunakan bahkan persiapan di lapangan. Pada tahap ini mulai dari awal proses pembelajaran masih ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru baik siswa putra maupun siswa putri sehingga penjelasan yang disampaikan oleh guru tidak sepenuhnya mereka perhatikan, saat guru menjelaskan gerakan-gerakan dalam keterampilan *heading* siswa kurang fokus dan saat mereka peragakan gerakan itu masih banyak yang salah baik itu gerakan awal pelaksanaan maupun gerakan akhir, kesungguhan siswa juga belum begitu tampak karena pengaruh dari kawan-kawan yang kurang memperhatikan gerakan ini dalam pelaksanaan ini siswa dibentuk dalam kelompok-kelompok agar mempermudah gerakan namun masih ada siswa yang tidak berada dalam kelompoknya masing-masing dan siswa juga kurang memperhatikan kelompoknya pada saat guru memeriksa kelompok ada siswa yang terpencar, pada gerakan akhir siswa kurang melakukan pendinginan sehingga ada siswa yang sakit perut saat pembelajaran selesai pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 10
Presentase data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 27 februari 2014
 Siklus : I pertemuan ke 2

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	
3	Cukup	5-6	6
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{6}{10} \times 100\%$$

= 60% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir di lapangan tepat waktu, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh, siswa melakukan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, dan siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari kamis tanggal 27 februari 2014 di mulai pukul 07.30 sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan alat-alat dan media pembelajaran dan memperhatikan kelayakan lapangan untuk di gunakan sehingga di harapkan pembelajaran bisa kondusif. Pada tahap ini sedikit ada peningkatan tiap pembelajaran siswa sudah mulai memperhatikan gerakan-gerakan yang diperagakan

guru untuk proses pembelajaran dalam tahap ini siswa masih kurang yang memperhatikan penjelasan guru saat di awal mulai pembelajaran dimulai sehingga sikap awal siswa saat melakukan gerakan *heading* kurang baik, siswa juga kurang memperhatikan kelompok yang sudah dibagi untuk proses pembelajaran ini sehingga saat guru menilai kemampuan siswa perorangan dalam kelompok ada siswa yang tidak mengetahui pelaksanaan dari gerakan yang ingin diterapkan pada pembelajaran ini, dan pada saat pembelajaran selesai siswa belum sadar akan manfaat dari pendinginan sehingga masih ada yang keseleo dikepala dan merasa pusing setelah pembelajaran ini dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 11
Presentase data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 Februari 2014
Siklus : I pertemuan ke 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	
3	Cukup	5-6	5
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{5}{10} \times 100\%$$

= 50% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah: mempersiapkan siswa untuk belajar, mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, melatih keterampilan siswa dalam melakukan *heading*, memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, dan siswa antusias. Pada proses ini guru kurang memperhatikan seluruh siswa sehingga ada siswa yang tidak melakukan gerakan-gerakan yang diberikan untuk proses pembelajaran.

Pada pertemuan ini hari Kamis tanggal 20 Februari 2014 di mulai pukul 07.30 sebelum pembelajaran di mulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media pembelajaran dan guru juga memperhatikan keadaan lapangan sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Pada tahap ini guru masih mengalami kekurangan pada saat melakukan proses pembelajaran kepada siswa dimana tampak pada saat setelah dilakukan pemanasan guru kurang menunjukkan penguasaan materi yang penuh sehingga guru masih menggunakan buku untuk proses pembelajaran ini, saat proses dimulai guru kurang memperhatikan siswa yang melakukan gerakan didalam kelompok ada siswa yang merasa iri saat guru memberikan materi pada kelompok lain, gerakan yang disampaikan oleh guru tidak semuanya guru lakukan pada setiap siswa sehingga siswa merasa kurang diperhatikan, dan pada tahap akhir guru kurang antusias dalam mengkondisikan siswa untuk melakukan gerakan-gerakan diakhir dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 12
Presentase data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 27 februari 2014
 Siklus : I pertemuan ke 2

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	
3	Cukup	5-6	6
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{6}{10} \times 100\%$$

= 60% dimana dengan hasil pengamatan yang di capai adalah : mempersiapkan siswa untuk belajar, menjelaskan materi pembelajaran, mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, melatih keterampilan siswa dalam melakukan *heading*, memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, dan siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari kamis tanggal 27 februari 2014 di mulai dari pukul 07.30 sebelum proses pembelajaran di mulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media pembelajaran sebelum dimulai. Pada tahap ini sudah tampak peningkatan pada proses pengajaran dimana guru sudah tampak menguasai materi yang ingin disampaikan kepada siswa demikian juga siswa sudah merasa semangat dalam

melakukan gerakan ini, perhatian guru dalam kelompok-kelompok pun sudah tampak sehingga siswa dalam melakukan gerakan ini sudah tampak meningkat guru pun merasa enak dalam menyampaikan materi yang ingin diterapkan kepada siswa, pada gerakan akhir guru kurang antusias dalam memperhatikan siswa untuk sadar akan pendinginan dan rasa tanggung jawab akan media yang sudah digunakan untuk proses pembelajaran tampak masih ada alat belajar yang ada dilapangan dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 13
Presentase data presentase tes teknik *heading* sepak bola (siklus I)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	5	14
Baik	23	64
Cukup	8	22
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	36	100%

$$a. X = \frac{\sum x}{N}$$

$$X = \frac{244}{36} \quad X = 6,7$$

Hasil pengamatan terhadap teknik *heading* sepak bola pada siklus pertama di dapat hasil nilai rata-rata 6,7 (kategori baik), dengan rincian 5 siswa (14%) dengan kategori baik sekali, 23 siswa (64%) dengan kategori baik dan, 8 siswa (22%) dengan kategori cukup. Peningkatan ini terlihat bahwa adanya kategori baik bertambah dan

pada kategori kurang tidak terlihat pada saat melakukan teknik *heading* dengan menggunakan penerapan media bola karet.

Pada siklus pertama sudah tampak perubahan meskipun belum begitu signifikan namun antusias siswa baik siswa putra maupun siswi putri sudah mulai terlihat dimana mereka bersaing untuk mendapatkan hasil dari penilaian-penilaian gerakan yang mereka lakukan dalam *heading* ketakutan mereka pun mulai hilang, pada saat pengambilan nilai di siklus pertama masih tampak siswa putra yang kurang serius dalam memperhatikan teman-temannya melakukan *heading*, masih ada siswa yang izin secara bergantian ke kamar kecil sehingga mempengaruhi siswa-siswi yang lain.

Tabel 14
Presentase nilai keterampilan tes *heading* sepak bola (siklus 1)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	4	11,1
Baik	24	66,6
Sedang	3	8,3
Kurang	5	14
Jumlah	36	100%

Dari data hasil tabel diatas maka dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam teknik *heading* dengan menggunakan bola karet dalam, yaitu :

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{28}{36} \times 100\% \quad KB = 77,7\%$$

Dengan demikian pada tindakan siklus I nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu adalah 77,7% (baik). Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa melakukan keterampilan *heading* dengan menggunakan media bola karet pada siklus I adalah 70,1 (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 4 siswa (11,1%) dengan kategori baik sekali, 24 siswa (66,6%) dengan kategori baik, 3 siswa (8,3%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (14%) dengan kategori kurang.

a. Refleksi siklus I

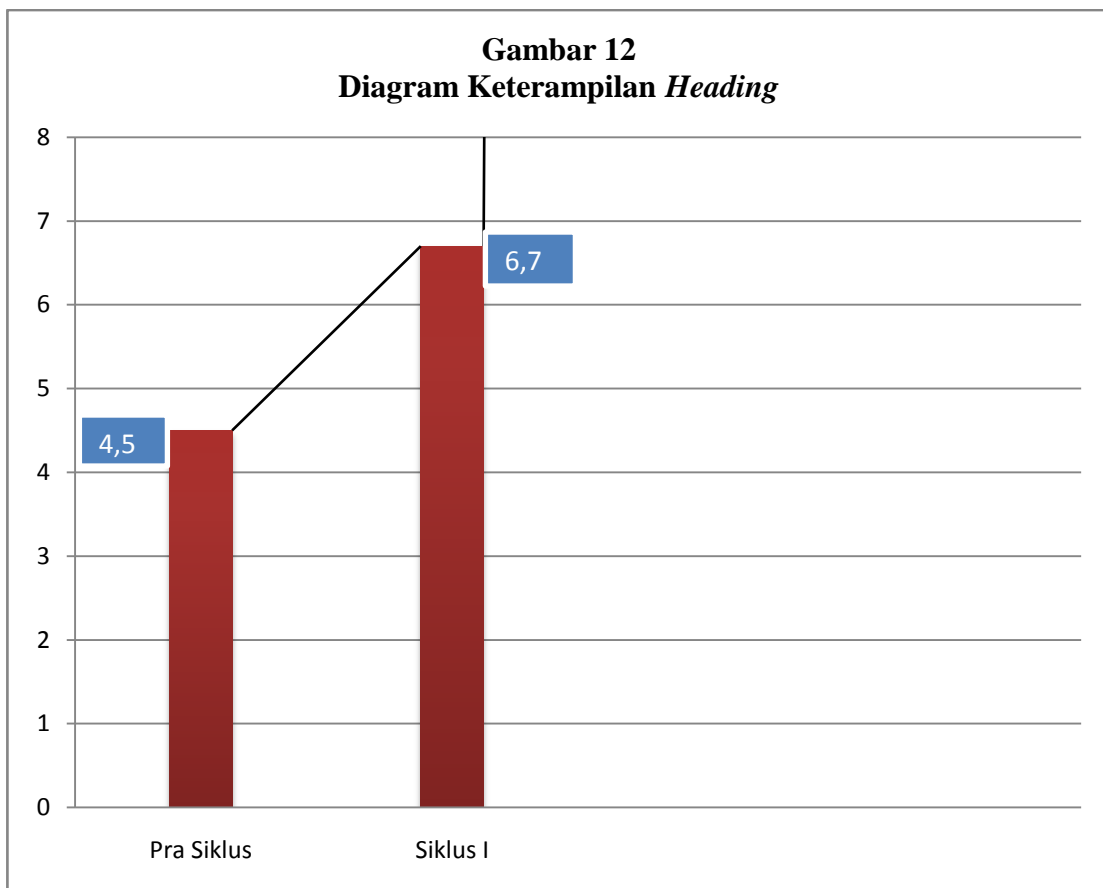
Siklus pertama yang disajikan dalam 3 kali tindakan pertemuan pembelajaran. Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, tetapi temuan hasil *observasi*, menunjukkan perlunya peningkatan kinerja guru dalam mengelola pembelajaran, sehingga semua siswa merasa senang dalam melakukan gerakan *heading* dengan menggunakan media bola karet, guru harus lebih gesit dalam memberikan bantuan terhadap siswa/kelompok.

Dari pengamatan dan diskusi dengan teman sejawat dalam pelaksanaan latihan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, terdapat beberapa catatan yaitu :

- a) Tempat perkenaan bola dengan kepala belum tepat mengenai tengah-tengah bola, sehingga menyebabkan arah bola tidak lurus.
- b) Siswa masih sering melakukan *heading* dengan kepala bagian atas , sehingga bola yang di sundul melambung ke atas.

- c) Saat menyundul bola (*heading*) posisi kepala jauh dari arah turunnya bola, sehingga bola yang di sundul tidak mendapatkan jarak yang baik.

Berdasarkan data siklus 1 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan sebelum dilakukan tindakan, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus berikutnya.



c. Siklus Kedua

1) Perencanaan

Untuk mengatasi permasalahan yang belum dicapai pada siklus I maka disusun rencana tindakan siklus II. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswa yang di peroleh dari tes keterampilan maupun hasil *observasi* faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang, merumuskan pemasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut :

- a. Menyiapkan satuan pembelajaran
- b. Menyiapkan bahan dan alat peraga
- c. Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet
- d. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- e. Menyuruh masing-masing kelompok melakukan *heading* dengan menggunakan media bola karet
- f. Mengamati gerakan kepala saat melakukan *heading* dengan menggunakan media bola karet.

2) Pelaksanaan

Tindakan ini berlangsung selama 3 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Memberikan apersepsi
- b. Menyiapkan bahan pembelajaran
- c. Menjelaskan materi pembelajaran
- d. Melakukan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet di depan siswa
- e. Menyuruh siswa melakukan *heading* dengan menggunakan media bola karet, dalam masing-masing kelompok
- f. Memberi evaluasi

Tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan, maupun *observasi* lainnya terhadap siswa maupun *observasi* terhadap guru penjaskes.

3) Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamat aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran peningkatan keterampilan teknik *heading* dengan penerapan media bola karet.

Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus II adalah sebagai berikut :

- a. Lembar observasi aktifitas siswa siklus II

Tabel 15
Presentase data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik
***heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet**

Tanggal : 13 Maret 2014
Siklus : II pertemuan ke 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	7
3	Cukup	5-6	
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{7}{10} \times 100\%$$

= 70% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : siswa hadir di lapangan tepat waktu, siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan, siswa melakukan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, siswa melakukan pendinginan dengan serius, dan siswa antusias.

Dalam pertemuan ini hari Kamis tanggal 13 Maret 2014 di mulai pukul 07.30 sebelum proses pembelajaran di mulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media pembelajaran. Dalam tahap ini peningkatan dalam pembelajaran sudah tampak dimana kesadaran siswa dalam bersaing untuk mendapatkan nilai-nilai yang baik mulai ditunjukkan oleh setiap siswa dimana siswa selalu berupaya dalam melakukan gerakan-gerakan yang ada, saat pemanasan dimulai dan masuk ke pokok pembelajaran sebagian kecil masih ada siswa yang kurang memperhatikan guru saat memberikan materi-materi dalam upaya penerapan media bola keret untuk meningkatkan keterampilan *heading*, masih ada sebagian kecil siswa yang mengobrol dan tidak memperhatikan teman-teman dalam satu kelompoknya, dan saat gerakan akhir peningkatan yang signifikan tampak pada siswa yang melakukan pendinginan mereka mulai sadar akan manfaat dari pendinginan itu dimana di saat pembelajaran selesai tidak ada lagi siswa yang mengalami sakit perut dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 16
Presentase data observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading*
sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 Maret 2014
 Siklus : II pertemuan ke 2

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	8
3	Cukup	5-6	
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan ke-3 adalah

$$= \frac{8}{10} \times 100\%$$

= 80% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : siswa hadir di lapangan tepat waktu, siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru, siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan, Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh, siswa melakukan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet, siswa melakukan pendinginan dengan serius,dan siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari kamis tanggal 20 maret 2014 dimulai pukul 07.30 sebelum proses pembelajaran di mulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media pembelajaran. Pada siklus ini proses pembelajaran dalam penerapan media bola karet dalam upaya meningkatkan keterampilan *heading* sangat meningkat dengan signifikan dimana dalam proses ini siswa sangat menunjukkan hasil yang bagus meskipun tidak semua siswa yang melakukan proses dengan baik namun hasil yang dicapai membuktikan keberhasilan seorang guru dalam menerapkan pembelajaran kepada siswa, antusias siswa sangat baik dalam proses ini semua siswa merasa ingin bisa dan mengetahui gerakan-gerakan yang diterapkan di awal baik dari pelaksanaan maupun dari sikap akhir tingkat kedisiplinan siswa begitu meningkat meskipun proses ini diawasi oleh guru olahraga di sekolah mereka, dan dalam melakukan semua aspek proses pembelajaran siswa benar-benar fokus sehingga

gurupun sangat senang dalam melakukan pembelajaran ini dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

b. Lembar observasi aktifitas guru siklus II

Tabel 17
Presentase data hasil observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik
***heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet**

Tanggal : 13 Maret 2014
Siklus : II pertemuan ke 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	7
3	Cukup	5-6	
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke-1 adalah

$$= \frac{7}{10} \times 100\%$$

= 70% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : mempersiapkan siswa untuk belajar, menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, mengawasi setiap kelompok secara bergiliran, memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, guru antusias, dan siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari Kamis tanggal 13 Maret 2014 di mulai pukul 07.30 sebelum proses pembelajaran di mulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat dan media pembelajaran. Pada tahap ini tampak peningkatan yang baik dimana dari awal guru mulai melakukan proses pembelajaran sudah memperhatikan aktivitas siswa secara keseluruhan dimana perhatian siswa sudah mulai serius, guru juga memberi apresiasi kepada siswa yang mendapatkan nilai yang bagus sehingga siswa termotivasi untuk melakukan gerakan-gerakan *heading* baik siswa putra maupun siswi putri, tingkat antusias merekapun sangat bagus terlihat dari hasil yang mereka peroleh sudah di atas rata-rata meskipun sebagian ada yang belum mencapai nilai maksimal terutama siswi putri, dan dalam proses ini siswa sudah menunjukkan sikap yang baik dalam pembelajaran dan pertemuan ini di akhiri pukul 09.45.

Tabel 18
Presentase data hasil observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik
***heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet**

Tanggal : 20 Maret 2014
 Siklus : II pertemuan ke 2

No	Kategori	Nilai	Frekuensi
1	Baik sekali	9-10	
2	Baik	7-8	8
3	Cukup	5-6	
4	Kurang	3-4	
5	Kurang sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke-2 adalah

$$= \frac{8}{10} \times 100\%$$

= 80% dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : mempersiapkan siswa untuk belajar, menunjukkan penguasaan materi pembelajaran menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar, mengawasi setiap kelompok secara bergiliran, memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan, guru antusias, dan siswa antusias.

Pada pertemuan ini hari Kamis tanggal 20 Maret 2014 dimulai pukul 07.30 sebelum proses pembelajaran dimulai guru terlebih dahulu mempersiapkan alat-alat dan media pembelajaran serta kelayakan lapangan yang akan digunakan sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dalam proses pembelajaran ini timbul. Dalam pertemuan ini terlihat jelas peningkatan pembelajaran yang diberikan oleh guru baik dari segi mengajar maupun segi pendekatan kepada siswa dalam menyampaikan materi, siswa merasa asik dan semangat dalam belajar karena selain dari media yang digunakan dan cara menyampaikan kepada siswa sangat mudah diterima oleh siswa dan pertemuan ini diakhiri pukul 09.45.

Tabel 19
Presentase data tes teknik *heading* sepak bola (siklus II)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	17	47,2
Baik	19	52,8
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	36	100

$$a. X = \frac{\sum x}{N}$$

$$X = \frac{298}{36} \quad X = 8,2$$

Berdasarkan tabel diatas rata-rata melakukan teknik *heading* sepak bola pada tes siklus ke II sebesar 8,2 (kategori baik) dengan rincian teknik *heading* 17 siswa (47,2%) dengan kategori baik sekali dan, 19 siswa (52,8%) dengan kategori baik. Peningkatan teknik *heading* yang dilakukan siswa terlihat adanya siswa yang mencapai kategori baik sekali sebesar 47,2%, sedangkan sisanya baik, dan yang mencapai pada kategori cukup dan kurang tidak ada.

Dalam pertemuan ini nilai yang di hasilkan siswa cukup baik dimana pada tes teknik *heading* ini siswa mengalami peningkatan yang baik, siswa merasakan dari teknik ini dapat meningkatkan kemampuan *heading*, perhatian siswa pun cukup tinggi dalam pembelajaran ini siswi putri pun selalu ingin bersaing untuk mendapatkan nilai yang tinggi meskipun kemampuan mereka tak seperti siswa putra.

Tabel 20
Presentase nilai keterampilan tes *heading* sepak bola (Siklus II)

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik sekali	21	58,3
Baik	10	27,7
Sedang	5	14
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
Jumlah	36	100

Dari data hasil tabel diatas maka dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam teknik *heading*, yaitu :

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

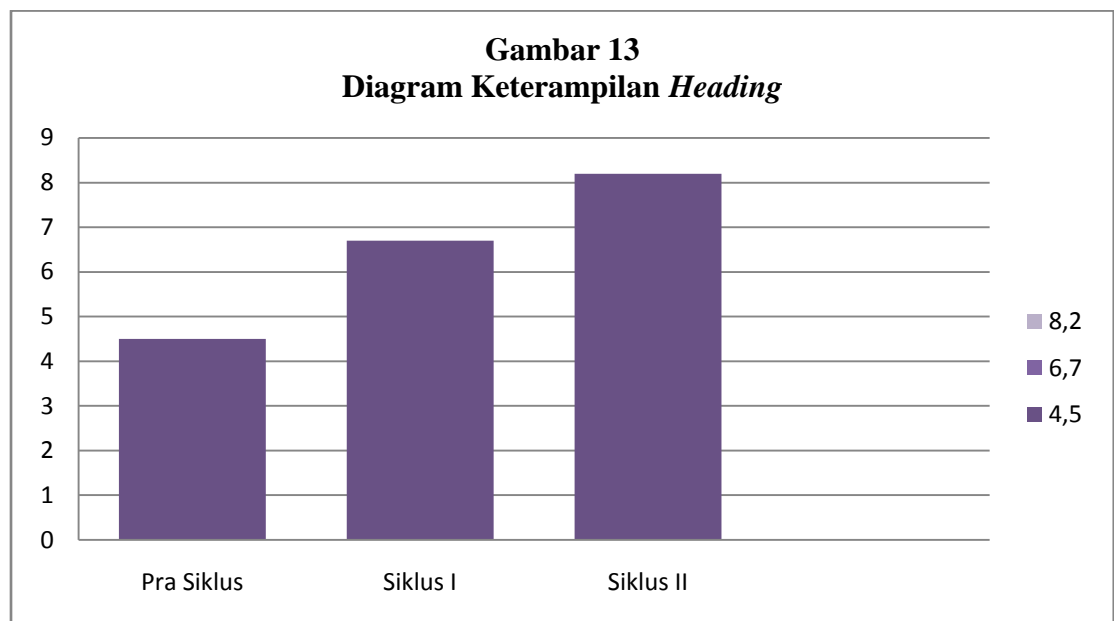
$$KB = \frac{31}{36} \times 100\%$$

$$KB = 86,1\%$$

Dengan demikian pada tindakan siklus II nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu adalah 86,1% (kategori baik). Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata siswa melakukan keterampilan *heading* dengan menggunakan media bola karet pada siklus II sebesar 80,7 (kategori baik) dengan rincian yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus II adalah 21 siswa (58,3%) dengan kategori baik sekali, 10 siswa (27,7%) dengan kategori baik, dan 5 siswa (14%) dengan kategori sedang.

4) Refleksi siklus II

Proses-proses tindakan pada siklus II telah memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan perilaku dalam proses pembelajaran keterampilan teknik *heading* sepak bola yang baik pembelajaran yang dilakukan oleh guru maupun perilaku siswa dalam belajar. Hal tersebut merupakan dampak dari pemberian penerapan media bola karet yang bertahap diberikan kepada siswa. Tahap pemberian latihan berkelompok secara bertahap disampaikan oleh guru dengan perbaikan-perbaikan mendasar, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa memberikan dampak yang baik terhadap kondisi dalam proses belajar mengajar, dan pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan teknik *heading* dengan menggunakan media bola karet pada permainan sepak bola.



B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian seperti yang disajikan dalam hasil penelitian di atas. Penerapan media bola karet pada pembelajaran meningkatkan teknik *heading* sepak bola pada penelitian tindakan kelas ini telah membawa dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan siswa melakukan teknik *heading*.

Pada awal penelitian dilakukan tes teknik *heading* dan keterampilan *heading* dalam permainan sepak bola, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai keterampilan ini dengan baik, berdasarkan hasil pengamatan terhadap teknik *heading* pada pra siklus yaitu, hasil pengamatan terhadap teknik *heading* sepak bola di dapat hasil nilai rata-rata 4,5 (kategori cukup), dengan rincian 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 18 siswa (50%) dengan kategori cukup, dan 5 siswa (13,9%) dengan kategori kurang, dikarenakan : 1. Siswa pada tahap persiapan masih kurang baik dalam melakukan teknik *heading* sepak bola, 2. Pada saat menyundul bola masih banyak bola yang jauh dari posisi bagian depan kepala , 3. Masih banyak siswa menggunakan atas kepala untuk menyundul bola, dan kebanyakan posisi badan lurus sehingga arah bola tidak tepat di bagian depan kepala.

Meskipun belum menunjukkan hasil memuaskan, pada siklus I telah terjadi peningkatan teknik *heading* sepak bola yaitu hasil pengamatan terhadap teknik *heading* sepak bola di dapat hasil nilai rata-rata 6,7 (kategori baik), dengan rincian 5 siswa (14%) dengan kategori baik sekali, 23 siswa (64%) dengan kategori baik dan, 8 siswa (22%) dengan kategori cukup. Peningkatan ini terlihat bahwa adanya kategori baik bertambah dan pada kategori kurang tidak terlihat pada saat melakukan teknik *heading* sepak bola. Peningkatan teknik *heading* pada siklus II menunjukan perubahan yang cukup baik dimana teknik *heading* sepak bola pada tes siklus ke II sebesar 8,2 (kategori baik) dengan rincian teknik *heading* 17 siswa (47,2%) dengan kategori baik sekali dan, 19 siswa (52,8%) dengan kategori baik.

Pada tes awal keterampilan *heading* nilai rata-rata siswa yaitu 55,9 (kategori kurang) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 55,9 (kategori kurang) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 2 siswa (5,6%) dengan kategori sedang, 21 siswa (58,3%) dengan kategori kurang. Informasi yang didapat dari pengamatan peneliti terhadap perilaku siswa selama pembelajaran dan tes keterampilan, para siswa masih tampak kurang mengerti dalam melakukan gerakan *heading* sepak bola.

Menurut Arsyad azhar, (2011) bahwa, Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan dan merangsang terjadinya proses belajar mengajar pada siswa. Makna media pembelajaran lebih luas

yakni, alat peraga, alat bantu mengajar, media audio visual. Berdasarkan hal tersebut diatas maka penerapan latihan dengan menggunakan media dapat memberikan kemudahan kepada siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperhatikan gerakan yang di peragakan oleh guru dan untuk mencoba secara berulang-ulang.

Bola karet merupakan benda yang terbuat dari karet dan dijadikan alat untuk permainan, bola karet juga bisa dimanfaatkan untuk memodifikasi permainan-permainan, karena banyak anak-anak pada saat ini yang menggunakan bola ini sebagai sarana penunjang agar ketakutan akan kerasnya bola yang sebenarnya. Bola karet juga bisa membuat anak-anak asik untuk melakukan gerakan bermain terutama dalam melakukan *heading*

Tindakan penelitian yang disajikan pada pra siklus yang disajikan dalam 3 kali pertemuan yang dilaksanakan pada waktu jam belajar olahraga. Ternyata belum memberikan dampak yang memuaskan dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *heading*. Kendala-kendala yang muncul dalam proses pembelajaran misalnya: kebanyakan siswa putri masih banyak belum tahu dalam melakukan gerakan teknik *heading* yang benar sedangkan sebagian siswa putra lebih cepat beradaptasi terhadap intruksi dan tugas gerak dari guru. Tetapi siswa putri lebih lama beradaptasi kemampuannya sehingga kepercayaan diri, kemauan dan keberanian muncul ketika guru memberikan motivasi dan memberi bantuan dalam gerakan yang sulit dan mendemostrasikan gerakan yang dilakukan.

Meskipun belum menunjukkan hasil memuaskan, pada siklus pertama telah terjadi peningkatan ketrampilan siswa yaitu sebesar 70,1 (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 4 siswa (11,1%) dengan kategori baik sekali, 24 siswa (66,6%) dengan kategori baik, 3 siswa (8,3%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (14%) dengan kategori kurang.

Melalui diskusi dan pemantapan perencanaan memasuki tahap siklus kedua, mengatasi kelemahan tindakan siklus pertama. Dalam tindakan pembelajaran 3 kali pertemuan, siklus kedua ini guru berkonsentrasi terhadap penerapan media bola karet dengan latihan dikombinasikan sehingga siswa dapat mampu melakukan gerakan *heading* dengan teknik yang benar. Pada siklus terakhir ini proses pembelajaran lebih kondusif yang disajikan oleh guru, maupun respon siswa dalam pembelajaran. Kemauan belajar siswa tinggi dari siswa ditandai, dimana siswa lebih senang dan antusias dalam melakukan *heading* walaupun masih ada yang belum sempurna dalam melakukan *heading* sepak bola, dengan penerapan media bola karet yang dikombinasikan. Guru lebih gesit dan cekatan dalam menerapkan latihan lebih tepat dan efektif serta cepat membantu siswa yang masih ada yang kurang tepat dalam melakukan *heading*.

Peningkatan keterampilan pada tahap siklus kedua menunjukkan perubahan yang cukup baik, dimana nilai rata-rata ketrampilan siswa adalah 80,7 (kategori baik) dengan rincian yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus II adalah 21 siswa (58,3%)

dengan kategori baik sekali, 10 siswa (27,7%) dengan kategori baik, dan 5 siswa (14%) dengan kategori sedang.

Peningkatan keterampilan melakukan gerakan *heading* yang terjadi bila dibedakan antara siswa putra dan putri. Ternyata siswa putra lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran, faktor-faktor pendukung pelaksanaan gerakan pada komponen keberanian dan percaya diri dan kesungguhan serta siswa putra sering bermain bola. Sedangkan pada siswa putri walaupun tingkat penguasaan teknik *heading* belum begitu menguasai tetapi kesungguhan dan keinginan siswa putri untuk mencoba begitu besar dan ingin bisa dalam melakukan *heading* sepak bola.

Dengan penerapan media bola karet dalam meningkatkan keterampilan teknik *heading* sepak bola dilihat dari hasil pra siklus, siklus I, siklus II dengan hasil nilai rata-rata keterampilan yaitu 55,9(kategori kurang) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 2 siswa (5,6%) dengan kategori sedang, 21 siswa(58,3%) dengan kategori kurang, pada siklus pertama telah terjadi peningkatan nilai rata-rata ketrampilan siswa yaitu sebesar 70,1 (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 4 siswa (11,1%) dengan kategori baik sekali, 24 siswa (66,6%) dengan kategori baik, 3 siswa (8,3%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (14%) dengan kategori kurang dan, pada siklus kedua yaitu 80,7 (kategori baik) dengan rincian yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus II adalah 21 siswa (58,3%) dengan kategori baik sekali, 10 siswa (27,7%) dengan kategori baik, dan 5 siswa

(14%) dengan kategori sedang, dengan demikian bahwa dengan melakukan penelitian tindakan kelas, *heading* dengan penerapan media bola karet dapat meningkatkan keterampilan teknik *heading* dalam permainan sepak bola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) di kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu selesai dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan teknik heading dengan menggunakan media bola karet, terlihat jelas pada tabel pra siklus, siklus I, dan siklus II.

Hasil rata-rata pengamatan nilai keterampilan yang di dapat pada pra siklus adalah 55,9(kategori kurang) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 13 siswa (36,1%) dengan kategori baik, 2 siswa (5,6%) dengan kategori sedang, 21 siswa(58,3%) dengan kategori kurang, pada siklus pertama telah terjadi peningkatan nilai rata-rata ketrampilan siswa yaitu sebesar 70,1 (kategori baik) dengan rincian keterampilan yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus 1 adalah 4 siswa (11,1%) dengan kategori baik sekali, 24 siswa (66,6%) dengan kategori baik, 3 siswa (8,3%) dengan kategori sedang, dan 5 siswa (14%) dengan kategori kurang dan, pada siklus kedua yaitu 80,7 (kategori baik) dengan rincian yang diperoleh oleh siswa pada tes siklus II adalah 21 siswa (58,3%) dengan kategori baik sekali, 10 siswa (27,7%) dengan kategori baik, dan 5 siswa (14%) dengan kategori sedang, dengan demikian bahwa dengan melakukan penelitian tindakan

kelas, *heading* dengan penerapan media bola karet dapat meningkatkan keterampilan teknik *heading* dalam permainan sepak bola.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah di usahakan sebaik-baiknya tetapi tidak lepas dari keterbatasan dan kekurangan antara lain :

1. Keterbatasan peneliti mengenai pengalaman, tenaga, dan kemampuan tetapi diharapkan tidak mengurangi makna didalamnya.
2. Keterbatasan waktu dan pada materi dalam pembelajaran penjasorkes membuat peneliti menghentikan siklus yang dilaksanakan dalam 2 siklus yang mana dalam 1 siklus (3 kali pertemuan) karena sudah terjadi peningkatan hasil tes keterampilan *heading* yang diperoleh siswa. Tapi tentu saja hasil penelitian belum maksimal dan belum melekat dalam diri siswa dikarenakan siklus yang dilaksanakan hanya dalam 2 siklus.
3. Penelitian ini hanya fokus dalam 2 faktor yaitu penerapan media bola karet dan *heading* dalam permainan sepak bola, sehingga keterlibatan faktor yang lain tidak dapat dilaporkan secara maksimal.

C . Saran

Pemberian penerapan media bola karet dalam meningkatkan keterampilan teknik *heading* sepak bola menurut penelitian ini telah memberikan pengaruh dan dampak yang lebih terhadap hasil pembelajaran, baik dari segi keterampilan maupun

proses pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pemberian materi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu sebaiknya dikondisikan melalui bentuk permainan yang sesuai dengan perkembangan kemampuan gerak siswa.
2. Agar guru penjaskes disekolah meningkatkan dan memahami teknik *heading* sepak bola dengan benar dalam pembelajarannya, serta menerampilkannya dengan tepat penerapannya dalam proses pembelajaran.
3. Perlu dilakukan pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan bermutu guna menunjang prestasi siswa dalam cabang olahraga di sekolah-sekolah.
4. Dalam pembelajaran permainan sepak bola kepada anak didik maupun anak dilatih di sekolah dan pusat-pusat latihan memerlukan adanya metode pembelajaran yang baik, metode yang dimaksud adalah metode permainan, teknik dasar, peraturan, bentuk penerapan latihan, dan bentuk urutan latihan yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Arsil. (2009). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Aqib,Zainal.(2013).*Model-model Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual*. Bandung : Yrama Widya
- Basuki,wibawa.(1991).*Media Pengajaran*.Jakarta :Depdikbud
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung:Pakar Raya
- Fleck, Tom, Quinn, Ron. (2002).*Sepak Bola Andal*. Sunda Kelapa Pustaka
- Gifford,Clive.(2009).*Keterampilan Sepak Bola*. Klaten : PT Intan Sejati
- Husdarta.(2010).*Sejarah dan Filsafat Olahraga*.Bandung: Alfabeta
- Koger,Robert.(2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten:PT Saka Mitra Kompetensi
- Kurniawan,Feri.(2011).*Buku Pintar Olahraga*.Jakarta:Niaga Swadaya
- Malcolm,Cook.(2013). *Drills Sepak Bola*. Jakarta : PT Indeks
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung:Ghalia Indonesia Printing
- Muhdhor, Zidane, Al-Hadiqie .(2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata pena
- Nugraha, R. Adrian. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*, Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga
- Rohim, Abdul. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: Aneka Ilmu
- Rosdiani,Dini.(2012).*Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Bandung: Alfabeta

Rosyada,Dede.(2013).*Media Pembelajaran*.Jakarta Selatan:Gaung Persada Press Group

Suhardjono, (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Suharsimi,Arikunto (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Soekatamsi. (1992). *Permainan Besar 1 (sepak bola)*. Jakarta

Taniredja, Tukiran.(2010). *Penelitian Tindakan Kelas*.Bandung : Alfabeta

Trianto.(2011).*Penelitian Tindakan Kelas(classroom Action Research)*.Jakarta : Prestasi Pustakakarya

Sumber lain

<http://wowgi.blogspot.com/2013/05/pengertian-dan-definisi-observasi.html>

Muhajir <http://eprints.uny.ac.id/9299/3/BAB%202%20-%2010604227091.pdf>

Munasifah <http://eprints.uny.ac.id/9299/3/BAB%202%20-%2010604227091.pdf>

Sucipto <http://eprints.uny.ac.id/9299/3/BAB%202%20-%2010604227091.pdf>

Sukintaka <http://eprints.uny.ac.id/9299/3/BAB%202%20-%2010604227091.pdf>

Giri rujana <http://karya-ilmiah.upi.ac.id/index.php/penjaskes/article/view/23810>

<http://materipenjaskes.blogspot.com/2012/12definis-cara-bermain-dan-peraturan.html>

LAMPIRAN

**Data pengamatan teknik *heading* sepak bola
(Pra siklus)**

No	Aspek yang diamati													
	Nama	Sikap awal		pelaksanaan						sikap akhir		Jumlah	JK	Kriteria
1	Aldi	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
2	Ariska	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
3	Arjuna	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	baik
4	Aziz	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	baik
5	Dian s	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	P	kurang
6	Ernes	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	P	kurang
7	Fadli	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	5	L	Cukup
8	Gading	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6	L	Cukup
9	Hafis	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6	L	Cukup
10	Handika	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	L	Cukup
11	Iqbal	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	baik
12	irvan	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
13	Jeri	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	baik
14	Jumadi	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	baik
15	Leo	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
16	Markos	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
17	M.febri	0	1	1	1	0	0	1	0		0	4	L	Cukup
18	M.imam	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
19	M.rangga	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
20	M.reza	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
21	M.sidik	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
22	M.yusuf	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
23	Nur lestari	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	P	Kurang
24	Oza	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
25	Pebi	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
26	Pran	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
27	Rahmat	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
28	Reki	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
29	Rio	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
30	Robet	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
31	sepriansyah	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
32	Tradis	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	L	Cukup
33	Umu	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	P	Kurang
34	Yayu	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	P	Kurang
35	Wellce	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	L	Cukup

36	Yusuf	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
Jumlah												135		
Rata- rata												4,5	cukup	

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd

Nip : 195708041984031002

Doni ashandika

Npm : A1H010042

**Data pengamatan teknik *heading* sepak bola
(Siklus pertama)**

No	Aspek yang diamati													
	Nama	Sikap awal		pelaksanaan						sikap akhir		Jumlah	JK	Kriteria
1	Aldi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	L	Baik
2	Ariska		1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
3	Arjuna	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik Sekali
4	Aziz	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	L	Baik
5	Dian s	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	P	Cukup
6	Ernes	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	P	Cukup
7	Fadli	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
8	Gading	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
9	Hafis	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
10	Handika	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	L	Baik
11	Iqbal	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
12	irvan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
13	Jeri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
14	Jumadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	9	L	Baik sekali
15	Leo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik Sekali
16	Markos	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
17	M.febri	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	L	Baik
18	M.imam	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
19	M.rangga	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
20	M.reza	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	L	Baik Sekali
21	M.sidik	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
22	M.yusuf	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
23	Nur lestari	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	P	Cukup
24	Oza	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik Sekali
25	Pebi	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	L	Baik
26	Pran	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	L	cukup
27	Rahmat	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	L	cukup
28	Reki	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	5	L	cukup
29	Rio	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
30	Robet	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	L	Baik
31	sepriansyah	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	L	Baik
32	Tradis	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	L	Baik
33	Umu	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	P	Kurang
34	Yayu	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	4	P	Kurang

35	Wellce	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7	L	baik
36	Yusuf	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	L	Baik
Jumlah												244		
Rata- rata												6,7	Baik	

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

**Data pengamatan teknik *heading* sepak bola
(Siklus kedua)**

No	Aspek yang diamati												JK	Kriteria
	Nama	Sikap awal		pelaksanaan						sikap akhir		Jumlah		
1	Aldi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
2	Ariska	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
3	Arjuna	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
4	Aziz	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
5	Dian s	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	P	Baik
6	Ernes	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	P	Baik
7	Fadli	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
8	Gading	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
9	Hafis	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7	L	Baik
10	Handika	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
11	Iqbal	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	L	Cukup
12	irvan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
13	Jeri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
14	Jumadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
15	Leo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
16	Markos	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	L	Baik sekali
17	M.febri	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	L	Baik sekali
18	M.imam	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	L	Baik sekali
19	M.rangga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
20	M.reza	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
21	M.sidik	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
22	M.yusuf	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
23	Nur lestari	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6	P	Baik
24	Oza	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
25	Pebi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
26	Pran	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
27	Rahmat	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
28	Reki	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
29	Rio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
30	Robet	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	L	Baik sekali
31	sepriansyah	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	L	Baik
32	Tradis	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	L	Baik sekali
33	Umu	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	P	Baik
34	Yayu	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6	P	Baik

35	Wellce	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	L	Baik
36	Yusuf	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	L	Baik sekali
Jumlah												298		
Rata- rata												8,2	Baik	

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd

Nip : 195708041984031002

Doni ashandika

Npm : A1H010042

**Data hasil tes teknik *heading* sepak bola
pra siklus**

No	Nama	Hasil	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	6	L	baik
2	Ariska	4	L	cukup
3	Arjuna	6	L	baik
4	Aziz	6	L	baik
5	Dian s	2	P	kurang
6	Ernes	2	P	kurang
7	Fadli	4	L	cukup
8	Gading	4	L	cukup
9	Hafis	4	L	cukup
10	Handika	5	L	cukup
11	Iqbal	6	L	baik
12	irvan	6	L	baik
13	Jeri	6	L	baik
14	Jumadi	6	L	baik
15	Leo	6	L	baik
16	Markos	4	L	cukup
17	M.febri	4	L	cukup
18	M.imam	6	L	baik
19	M.rangga	4	L	cukup
20	M.reza	4	L	cukup
21	M.sidik	4	L	cukup
22	M.yusuf	4	L	cukup
23	Nur lestari	2	P	kurang
24	Oza	6	L	baik
25	Pebi	6	L	baik
26	Pran	4	L	cukup
27	Rahmat	4	L	cuup
28	Reki	4	L	cukup
29	Rio	6	L	baik
30	Robet	4	L	cukup
31	sepriansyah	4	L	cukup
32	Tradis	4	L	cukup
33	Umu	2	P	kurang
34	Yayu	2	P	kurang
35	Wellce	5	L	cukup
36	Yusuf	6	L	baik
	Jumlah	135		

	Rata- rata	4.5		Cukup
--	-------------------	-----	--	-------

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Nilai hasil keterampilan tes *heading* pra siklus

No	Nama	Jarak (meter)	Nilai	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	7.82	68	L	baik
2	Ariska	6.11	57	L	sedang
3	Arjuna	7.92	68	L	baik
4	Aziz	7.82	68	L	baik
5	Dian s	3.67	40	P	kurang
6	Ernes	3.69	40	P	kurang
7	Fadli	5.17	50	L	kurang
8	Gading	5.13	50	L	kurang
9	Hafis	5.19	50	L	kurang
10	Handika	5.13	50	L	kurang
11	Iqbal	5.18	50	L	sedang
12	irvan	5.19	50	L	kurang
13	Jeri	7.84	68	L	baik
14	Jumadi	7.83	68	L	baik
15	Leo	9.94	74	L	baik
16	Markos	5.11	50	L	kurang
17	M.febri	5.12	50	L	kurang
18	M.imam	7.81	68	L	baik
19	M.rangga	5.33	52	L	kurang
20	M.reza	7.82	68	L	baik
21	M.sidik	5.16	50	L	kurang
22	M.yusuf	7.82	68	L	baik
23	Nur lestari	3.64	40	P	kurang
24	Oza	9.88	74	L	baik
25	Pebi	7.83	68	L	baik
26	Pran	5.17	50	L	kurang
27	Rahmat	5.14	50	L	kurang
28	Reki	5.15	50	L	kurang
29	Rio	7.88	68	L	baik
30	Robet	5.19	50	L	kurang
31	sepriansyah	5.16	50	L	kurang
32	Tradis	6.13	57	L	sedang
33	Umu	3.61	40	P	kurang
34	Yayu	3.62	40	P	kurang

35	Wellce	5.23	51	L	kurang
36	Yusuf	7.85	68	L	baik
	Jumlah	218.31	2013		
	Rata- rata	6.06	55,9		Kurang

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

**Data hasil tes teknik *heading* sepak bola
siklus I**

No	Nama	Hasil	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	8	L	baik
2	Ariska	6	L	baik
3	Arjuna	9	L	baik sekali
4	Aziz	8	L	baik
5	Dian s	4	P	cukup
6	Ernes	4	P	cukup
7	Fadli	6	L	baik
8	Gading	6	L	baik
9	Hafis	6	L	baik
10	Handika	6	L	baik
11	Iqbal	8	L	baik
12	irvan	8	L	baik
13	Jeri	9	L	baik sekali
14	Jumadi	9	L	baik sekali
15	Leo	9	L	baik sekali
16	Markos	6	L	baik
17	M.febri	7	L	baik
18	M.imam	8	L	baik
19	M.rangga	8	L	baik
20	M.reza	7	L	baik
21	M.sidik	6	L	baik
22	M.yusuf	8	L	baik
23	Nur lestari	4	P	cukup
24	Oza	9	L	baik sekali
25	Pebi	7	L	baik
26	Pran	5	L	cukup
27	Rahmat	5	L	cukup
28	Reki	5	L	cukup
29	Rio	8	L	baik
30	Robet	7	L	baik
31	sepriansyah	6	L	baik
32	Tradis	7	L	baik
33	Umu	4	P	cukup
34	Yayu	4	P	cukup
35	Wellce	7	L	baik
36	Yusuf	8	L	baik

	Jumlah	244		
	Rata- rata	6.7		Baik

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Lampiran 7

Hasil tes keterampilan *heading* sepak bola pada siklus I disajikan dalam tabel dibawah ini :

No	Nama	Jarak (meter)	Nilai	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	8.86	74	L	baik
2	Ariska	8.62	70	L	baik
3	Arjuna	10.24	82	L	baik sekali
4	Aziz	9.70	74	L	baik
5	Dian s	5.13	50	P	kurang
6	Ernes	5.88	50	P	kurang
7	Fadli	8.72	74	L	baik
8	Gading	8.83	74	L	baik
9	Hafis	9.09	74	L	baik
10	Handika	8.81	74	L	baik
11	Iqbal	8.92	74	L	baik
12	irvan	9.00	74	L	baik
13	Jeri	9.91	74	L	baik
14	Jumadi	9.66	74	L	baik
15	Leo	11.14	82	L	baik sekali
16	Markos	8.89	74	L	baik
17	M.febri	8.44	70	L	baik
18	M.imam	9.86	74	L	baik
19	M.rangga	9.01	74	L	baik
20	M.reza	9.20	74	L	baik
21	M.sidik	8.12	70	L	baik
22	M.yusuf	8.89	74	L	baik
23	Nur lestari	5.54	50	P	kurang
24	Oza	10.22	82	L	baik sekali
25	Pebi	9.11	74	L	baik
26	Pran	7.23	66	L	sedang
27	Rahmat	7.21	66	L	sedang
28	Reki	7.24	66	L	sedang
29	Rio	9.21	74	L	baik
30	Robet	8.11	70	L	baik
31	sepriansyah	8.44	70	L	baik
32	Tradis	8.17	70	L	baik
33	Umu	5.22	50	P	kurang
34	yayu	5.02	50	P	kurang
35	Wellce	8.32	70	L	baik
36	Yusuf	10.13	84	L	baik sekali

	Jumlah	304.09	2526		
	Rata-rata	8.44	70.1		

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

**Data hasil tes teknik *heading* sepak bola
Siklus 2**

No	Nama	Hasil	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	9	L	baik sekali
2	Ariska	8	L	baik
3	Arjuna	10	L	baik sekali
4	Aziz	9	L	baik sekali
5	Dian s	6	P	baik
6	Ernes	6	P	baik
7	Fadli	8	L	baik
8	Gading	8	L	baik
9	Hafis	7	L	baik
10	Handika	8	L	baik
11	Iqbal	9	L	baik sekali
12	irvan	10	L	baik sekali
13	Jeri	10	L	baik sekali
14	Jumadi	10	L	baik sekali
15	Leo	10	L	baik sekali
16	Markos	9	L	baik
17	M.febri	9	L	baik
18	M.imam	9	L	baik sekali
19	M.rangga	9	L	baik sekali
20	M.reza	8	L	baik
21	M.sidik	8	L	baik
22	M.yusuf	9	L	baik sekali
23	Nur lestari	6	P	baik
24	Oza	10	L	baik sekali
25	Pebi	9	L	baik sekali
26	Pran	8	L	baik
27	Rahmat	8	L	baik
28	Reki	8	L	baik
29	Rio	10	L	baik sekali
30	Robet	9	L	baik sekali
31	sepriansyah	8	L	baik
32	Tradis	9	L	baik sekali
33	Umu	6	P	baik
34	Yayu	6	P	baik
35	Wellce	8	L	baik
36	Yusuf	10	L	baik sekali

	Jumlah	298		
	Rata- rata	8.2		baik

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Lampiran 9

Hasil tes keterampilan *heading* sepak bola pada siklus II disajikan dalam tabel dibawah ini :

No	Nama	Jarak (Meter)	Nilai	Jenis Kelamin	Kategori
1	Aldi	10.42	88	L	baik sekali
2	Ariska	10.47	88	L	baik sekali
3	Arjuna	12.02	98	L	baik sekali
4	Aziz	10.46	88	L	baik sekali
5	Dian s	6.00	56	P	sedang
6	Ernes	6.02	56	P	sedang
7	Fadli	8.91	74	L	baik
8	Gading	9.84	74	L	baik
9	Hafis	10.47	88	L	baik sekali
10	Handika	8.98	74	L	baik
11	Iqbal	10.42	88	L	baik sekali
12	irvan	9.72	74	L	baik
13	Jeri	12.03	98	L	baik sekali
14	Jumadi	10.43	88	L	baik sekali
15	Leo	13.15	98	L	baik sekali
16	Markos	10.44	88	L	baik sekali
17	M.febri	8.91	74	L	baik
18	M.imam	10.65	88	L	baik sekali
19	M.rangga	9.21	74	L	baik
20	M.reza	10.41	88	L	baik sekali
21	M.sidik	10.41	88	L	baik sekali
22	M.yusuf	10.51	88	L	baik sekali
23	Nur lestari	6.02	56	P	sedang
24	Oza	12.19	98	L	baik sekali
25	Pebi	10.43	88	L	baik sekali
26	Pran	8.81	74	L	baik
27	Rahmat	8.82	74	L	baik
28	Reki	9.22	74	L	baik
29	Rio	10.42	88	L	baik sekali
30	Robet	10.80	88	L	baik sekali
31	sepriansyah	8.80	74	L	baik
32	Tradis	10.44	88	L	baik sekali
33	Umu	6.05	56	P	sedang
34	yayu	6.00	56	P	sedang
35	Wellce	10.40	88	L	baik sekali

36	Yusuf	10.58	88	L	baik sekali
	Jumlah	348.86	2908		
	Rata-rata	9.6	80.7		baik

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 Februari 2014

Siklus : I pertemuan ke 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran	√	
4	Menjelaskan materi pembelajaran	√	
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan heading		√
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran	√	
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		5	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Lampiran 11

Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 27 februari 2014

Siklus : I pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran	√	
4	Menjelaskan materi pembelajaran		√
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan heading		√
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran	√	
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias	√	
10	siswa antusias		√
Jumlah		6	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Data hasil observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 13 Maret 2014

Siklus : II pertemuan ke 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4	Menjelaskan materi pembelajaran	√	
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan heading	√	
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		√
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias		√
10	Siswa antusias		√
jumlah		7	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Lampiran 13

Data observasi aktivitas guru pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 Maret 2014

Siklus : II pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		√
4	Menjelaskan materi pembelajaran	√	
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		√
6	Melatih keterampilan siswa dalam melakukan heading	√	
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		√
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		√
9	Guru antusias		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Lampiran 14

Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 februari 2014

Siklus : I pertemuan ke 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan	√	
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa melakukan teknik heading dengan menggunakan media bola karet		√
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		5	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H01004

Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 27 februari 2014

Siklus : I pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan	√	
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		√
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa melakukan teknik heading dengan menggunakan media bola karet		√
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius	√	
10	Siswa antusias		√
Jumlah		6	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 13 Maret 2014

Siklus : II pertemuan ke 1

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa	√	
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh	√	
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa melakukan teknik heading dengan menggunakan media bola karet		√
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		7	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

Data hasil observasi aktivitas siswa pada pembelajaran teknik *heading* sepak bola melalui penerapan media bola karet

Tanggal : 20 Maret 2014

Siklus : II pertemuan ke 2

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		√
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		√
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa	√	
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		√
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		√
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		√
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing	√	
8	Siswa melakukan teknik heading dengan menggunakan bola karet		√
9	Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
10	Siswa antusias		√
Jumlah		8	

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Criteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Baik sekali

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat

Indani S.Pd
Nip : 195708041984031002

Doni ashandika
Npm : A1H010042

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
Siklus 1**

Nama Sekolah : SMKN 1 Kota Bengkulu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan(PJOK)
Kelas/Semester : X/II
Materi Pokok : Permainan bola besar (sepak bola)
Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit
Jumlah Peserta Didik : 36 Siswa
Kompetensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	KKM			
		K	DD	Intake	KKM
Sikap Religius 1. 1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melaksanakan aktifitas jasmani, permainan dan olahraga, Dicerminikan dengan : a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir	<ul style="list-style-type: none"> Ikut serta berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes Tidak pantang menyerah dalam mengerjakan tugas 				

c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan	<ul style="list-style-type: none"> Berperilaku baik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
<p>Sikap Sosial</p> <p>2.1 Berperilaku Sportif dalam bermain</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan lingkungan sekitar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patuh terhadap aturan Mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab, serta mengembalikan peralatan 				
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Membantu teman yang dalam kelompok Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama peserta didik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes 				

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktifitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Saling menghargai sesama teman dalam aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
2.6 Disiplin selama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dalam aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakui keunggulan lawan dalam melakukan pembelajaran penjas orkes 				
3.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, menyundul dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 				

Pertemuan I

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, Peserta didik diharapkan dapat :

- a. Menjelaskan cara melakukan, teknik dasar heading dengan benar
- b. Melakukan teknik dasar heading secara perorangan dan berpasangan dengan koordinasi yang baik dan benar
- c. Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan
- d. Melakukan bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan

2. Materi Pembelajaran : Sepak Bola (Heading)

3. Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit

4. Metode/model Pembelajaran :

- Pendekatan : Seientific
- Metode : Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan Resiprokal/ Timbal balik

5. Media Pembelajaran

- Lapangan sepak bola atau lapangan sejenisnya
- Bola kaki atau Bola karet
- meteran
- Peluit
- Formulir Penilaian

6. Sumber Belajar

a. Media Cetak

- Buku pegangan guru dan peserta didik kelas X, Muhajir dkk, Pendidikan jasmani, Olahraga
- Buku praktik/ Lembar kerja siswa(LKS)
- Buku sepak bola

- Poster/Gambar gerak dasar heading sepak bola

b. Media Elektronik

- Audio/ Video teknik dasar heading sepak bola
- Rekaman/Cuplikan pertandingan sepak bola

7. Langkah- langkah Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- Berbaris, berdoa, berhitung, apersepsi, dan memotivasi peserta didik
- Menjelaskan tujuan pembelajaran
- Mendiskusikan materi/gambar yang telah diberikan kepada peserta didik
- Pemanasan secara umum, Berlari mengelilingi lapangan atau sejenisnya, pemanasan khusus sepak bola dalam bentuk permainan.

b. Kegiatan Inti (30 Menit)

1. Mengamati :

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dari berbagai sumber media cetak atau elektronik
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung di Tv/Video dan membuat catatan tentang heading dalam permainan sepak bola.

2. Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang teknik heading dalam permainan sepak bola. Misalnya : Apakah heading mempengaruhi pada saat bermain sepak bola?
Apakah Bermain sepak bola dapat dimodifikasi?

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat melakukan heading terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan di pergunakan dalam permainan sepak bola?

3. Eksplorasi

- Peserta didik melakukan latihan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola yang dilakukan perorangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak heading dengan benar
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik heading secara perorangan maupun saat berpasangan
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dan membuat kesimpulannya.

4. Mengasosiasi :

- Peserta didik menemukan gerak dasar heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola
- Peserta didik mencari hubungan heading dengan menggunakan bola karet pada saat bermain sepak bola
- Peserta didik mencari hubungan heading dengan menggunakan bola karet pada saat bermain sepak bola dengan sasaran yang hendak dicapai
- Peserta didik mencari hubungan antara keterampilan heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan gerak teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola perorangan dan berpasangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan

sikap sportif, kerja sama, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan teknik latihan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerja sama.

c. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- Pendinginan (colling down) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung
- Melakukan refleksi dan tanggung jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas, pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari minggu depan.
- Guru menugaskan kepada peserta didik mencatat teknik keterampilan heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang
- Berbaris, dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin

8. PENILAIAN HASIL BELAJAR

a. Teknik dan bentuk Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat

b) Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
			1	2	3	Σ	
1	Jelaskan teknik dasar dalam permainan sepak bola !						
2	Jelaskan cara melakukan heading dengan menggunakan bola karet perorangan dalam permainan sepak bola !						
3	Jelaskan cara melakukan heading dengan menggunakan bola karet berpasangan dalam permainan sepak bola !						

C. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan secara utuh teknik dasar heading dalam permainan sepak bola
- skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan dua jawaban diatas
- skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan satu jawaban diatas

2. Penilaian keterampilan (Psikomotor)

a. Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses yaitu : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak teknik heading dalam permainan sepak bola

b. Butir soal keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik heading dalam permainan sepak bola pada saat perorangan, berpasangan, dan bermain.

Penilaian keterampilan gerak										Jumlah skor maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Skor		Penilaian				Heading						
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10			

Kriteria skor : pelaksanaan teknik heading dalam permainan sepak bola

1. Posisi tubuh lurus didepan
2. Posisi berada di dalam kotak yang sudah di buat
3. Lambungkan bola ke atas
4. Melompat menjemput arah datangnya bola
5. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi-dagu ditarik merapat pada leher
6. Badan di tarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang
7. Menyundul mengenai kepala di atas dahi
8. Sundul bola bola sekuat mungkin
9. Menjaga keseimbangan setelah menyundul bola
10. Pandangan lurus ke depan tepat pada jatuhnya bola.

3. Penilaian Sikap

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selain mengikuti kegiatan belajar mengajar, pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola secara perorangan maupun berpasangan. aspek-aspek yang

dinilai meliputi : Kerjasama, Tanggung jawab, Menghargai teman, Disiplin dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, Setiap perilaku diberi tanda cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (Baik=3, Sedang=2, dan Kurang=1)

b. Ruplik Penilaian Perilaku

Perilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Menerima kekalahan dan kemenangan			
Jumlah skor maksimal = 12			

Rekapobilasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

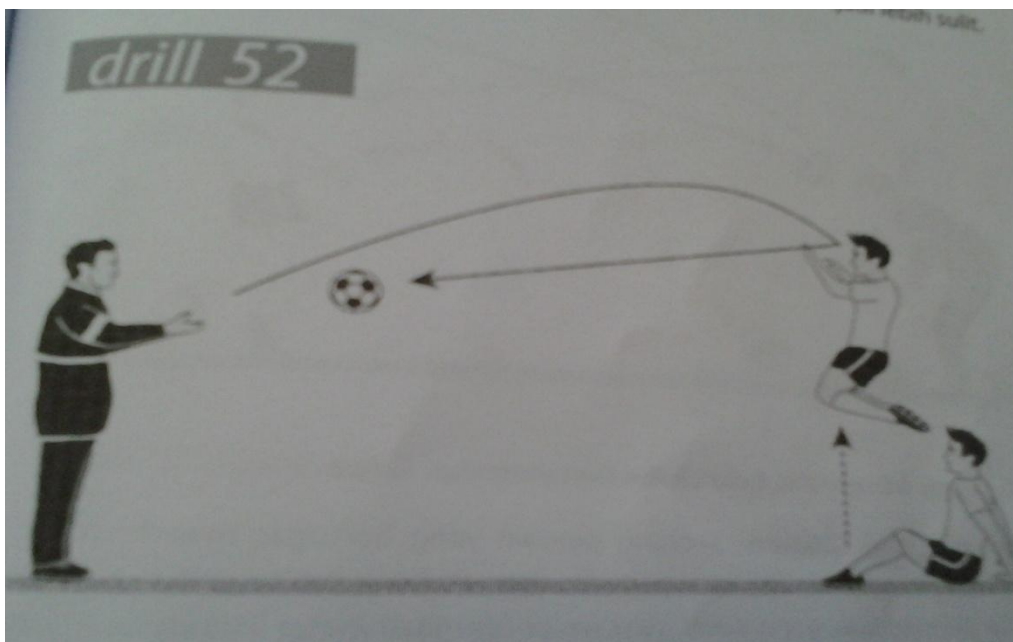
Bengkulu, Februari 2014

Guru Pamong

Indani S.Pd
Nip 198305292008041001

Diki Candra Wijaya
Npm A1H010045

Lampiran : Gambar bola karet dan teknik *heading*



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
Siklus 2**

Nama Sekolah : SMKN 1 Kota Bengkulu
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan(PJOK)
 Kelas/Semester : X/II
 Materi Pokok : Permainan bola besar (sepak bola)
 Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit
 Jumlah Peserta Didik : 36 Siswa
 Kompetensi dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	KKM			
		K	DD	Intake	KKM
Sikap Religius 1. 1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melaksanakan aktifitas jasmani, permainan dan olahraga, Dicerminikan dengan : d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir	<ul style="list-style-type: none"> Ikut serta berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes Tidak pantang menyerah dalam mengerjakan tugas 				

f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan	<ul style="list-style-type: none"> Berperilaku baik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
<p>Sikap Sosial</p> <p>2.1 Berperilaku Sportif dalam bermain</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan lingkungan sekitar</p>	<ul style="list-style-type: none"> Patuh terhadap aturan Mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab, serta mengembalikan peralatan 				
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Membantu teman yang dalam kelompok Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama peserta didik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjas orkes 				

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktifitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Saling menghargai sesama teman dalam aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
2.6 Disiplin selama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu dalam aktifitas pembelajaran penjas orkes 				
2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengakui keunggulan lawan dalam melakukan pembelajaran penjas orkes 				
3.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, menyundul dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. • Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 				

Pertemuan I

5. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, Peserta didik diharapkan dapat :

- e. Menjelaskan cara melakukan, teknik dasar heading dengan benar
- f. Melakukan teknik dasar heading secara perorangan dan berpasangan dengan koordinasi yang baik dan benar
- g. Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan
- h. Melakukan bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan

6. Materi Pembelajaran : Sepak Bola (Heading)

7. Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit

8. Metode/model Pembelajaran :

- Pendekatan : Seientific
- Metode : Pembelajaran penemuan (Discovery Learning) dan Resiprokal/ Timbal balik

5. Media Pembelajaran

- Lapangan sepak bola atau lapangan sejenisnya
- Bola kaki atau Bola karet
- meteran
- Peluit
- Formulir Penilaian

6. Sumber Belajar

a. Media Cetak

- Buku pegangan guru dan peserta didik kelas X, Muhajir dkk, Pendidikan jasmani, Olahraga
- Buku praktik/ Lembar kerja siswa(LKS)
- Buku sepak bola

- Poster/Gambar gerak dasar heading sepak bola

b. Media Elektronik

- Audio/ Vidio teknik dasar heading sepak bola
- Rekaman/Cuplikan pertandingan sepak bola

7. Langkah- langkah Pembelajaran

d. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- Berbaris, berdoa, berhitung, apersepsi, dan memotivasi peserta didik
- Menjelaskan tujuan pembelajaran
- Mendiskusikan materi/gambar yang telah diberikan kepada peserta didik
- Pemanasan secara umum, Berlari mengelilingi lapangan atau sejenisnya, pemanasan khusus sepak bola dalam bentuk permainan.

e. Kegiatan Inti (30 Menit)

1. Mengamati :

- Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dari berbagai sumber.
- Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dari berbagai sumber media cetak atau elektronik
- Peserta didik mengamati pertandingan sepak bola secara langsung di Tv/Video dan membuat catatan tentang heading dalam permainan sepak bola.

2. Menanya

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang teknik heading dalam permainan sepak bola. Misalnya : Apakah heading mempengaruhi pada saat bermain sepak bola?
Apakah Bermain sepak bola dapat dimodifikasi?

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat melakukan heading terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan di pergunakan dalam permainan sepak bola?

3. Eksplorasi

- Peserta didik melakukan latihan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola yang dilakukan perorangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi.
- Mendiskusikan setiap gerak heading dengan benar
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik heading secara perorangan maupun saat berpasangan
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar heading dalam permainan sepak bola dan membuat kesimpulannya.

4. Mengasosiasi :

- Peserta didik menemukan gerak dasar heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola
- Peserta didik mencari hubungan heading dengan menggunakan bola karet pada saat bermain sepak bola
- Peserta didik mencari hubungan heading dengan menggunakan bola karet pada saat bermain sepak bola dengan sasaran yang hendak dicapai
- Peserta didik mencari hubungan antara keterampilan heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengkomunikasikan

- Peserta didik menerapkan gerak teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola perorangan dan berpasangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan

sikap sportif, kerja sama, bertanggung jawab menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan teknik latihan
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerja sama.

f. Kegiatan Penutup (5 Menit)

- Pendinginan (colling down) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan punggung
- Melakukan refleksi dan tanggung jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas, pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari minggu depan.
- Guru menugaskan kepada peserta didik mencatat teknik keterampilan heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku tugas kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang
- Berbaris, dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin

8. PENILAIAN HASIL BELAJAR

a. Teknik dan bentuk Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan tepat

b) Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
			1	2	3	Σ	
1	Jelaskan teknik dasar dalam permainan sepak bola !						
2	Jelaskan cara melakukan heading dengan menggunakan bola karet perorangan dalam permainan sepak bola !						
3	Jelaskan cara melakukan heading dengan menggunakan bola karet berpasangan dalam permainan sepak bola !						

C. Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3 : Jika peserta didik mampu menjelaskan secara utuh teknik dasar heading dalam permainan sepak bola
- skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan dua jawaban diatas
- skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan satu jawaban diatas

2. Penilaian keterampilan (Psikomotor)

a. Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses yaitu : sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak teknik heading dalam permainan sepak bola

b. Butir soal keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik heading dalam permainan sepak bola pada saat perorangan, berpasangan, dan bermain.

Penilaian keterampilan gerak										Jumlah skor maksimal	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses												
Skor		Penilaian				Heading						
1	2	3	4	5	5	7	8	9	10			

Kriteria skor : pelaksanaan teknik heading dalam permainan sepak bola

11. Posisi tubuh lurus didepan
12. Posisi berada di dalam kotak yang sudah di buat
13. Lambungkan bola ke atas
14. Melompat menjemput arah datangnya bola
15. Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan atau difiksasi-dagu ditarik merapat pada leher
16. Badan di tarik kebelakang melengkung pada daerah pinggang
17. Menyundul mengenai kepala di atas dahi
18. Sundul bola bola sekuat mungkin
19. Menjaga keseimbangan setelah menyundul bola
20. Pandangan lurus ke depan tepat pada jatuhnya bola.

3. Penilaian Sikap

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selain mengikuti kegiatan belajar mengajar, pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik heading dengan menggunakan bola karet dalam permainan sepak bola secara perorangan maupun berpasangan. aspek-aspek yang

dinilai meliputi : Kerjasama, Tanggung jawab, Menghargai teman, Disiplin dan toleransi.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, Setiap perilaku diberi tanda cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (Baik=3, Sedang=2, dan Kurang=1)

b. Ruplik Penilaian Perilaku

Perilaku yang dinilai	Cek (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
5. Kerja sama			
6. Tanggung jawab			
7. Menghargai teman			
8. Menerima kekalahan dan kemenangan			
Jumlah skor maksimal = 12			

Rekapobilasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Bengkulu, Februari 2014

Guru Pamong

Indani S.Pd
Nip 198305292008041001

Diki Candra Wijaya
Npm A1H010045

Lampiran : Gambar teknik *heading*



Gambar Kegiatan Penelitian

Pra-Siklus



Siklus I Pertemuan 1



Siklus I Pertemuan 2



Siklus I Pertemuan 3 Pengambilan Nilai Keterampilan *Heading* Siklus 1



Siklus 2 Pertemuan 1



Siklus 2 Pertemuan 2



Siklus 2 Pertemuan 3 Pengambilan Nilai Keterampilan *Heading* siklus 2





PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Bengkulu 38227
 Telp. (0736) 21429, 21725 Fax. (0736) 345444

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.3/047/V.Dikbud

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu,
 Memperhatikan :

1. Surat : Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal Kota Bengkulu Nomor : 070/207/I/BPPT dan PM/2014 tanggal 21 Februari 2014.
2. Surat Izin Penelitian : Diki Candra Wijaya
3. Judul Skripsi : "Penerapan media bola karet dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan keterampilan heading siswa kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu".

Dengan ini menyatakan dapat memberi izin mengadakan penelitian kepada :

1. Nama : Diki Candra Wijaya
2. NPM : A1H010045
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat penelitian SMK Negeri 1 Kota Bengkulu
 b. Waktu penelitian 19 Februari s.d 20 Maret 2014
2. Penelitian tersebut khusus terbatas untuk kepentingan studi ilmiah;
3. Tidak diperbolehkan dipublikasikan sebelum mendapat izin tertulis dari Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu;
4. Harus melapor kepada Kepala Sekolah sebelum melaksanakan penelitian;
5. Menyampaikan laporan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu dan Kepala SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 24 Februari 2014

a.n. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
 Kota Bengkulu
 Kabid Dikmen.



Dr. Rosmarvetti, MM

Pembina Tk. I/ NIP. 196306051990032003

Tembusan Yth:

1. Walikota Bengkulu
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 955 /UN30.3/PL/2014

14 Februari 2014

Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Diki Candra Wijaya
NPM : A1H010045
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tempat penelitian : SMK Negeri 1 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 19 Februari s.d 20 Maret 2014

dengan judul : "Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Ketrampilan Heading Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu." Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n.Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL**

Jl Basuki Rahmat No. 1 Bengkulu Kode Pos 38227
Telp.(0736) 349731 fax. (0736) 26992
Web: bppt.bengkulkota.go.id email: bppt@bengkulkota.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 070 / 207 / 11 / BPPT / 2014

Dasar : Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 31 Tahun 2012 Tanggal 28 Desember 2012 Perubahan Atas Peraturan Walikota Bengkulu Nomor 07 Tahun 2009 Tentang Pelimpahan Wewenang Membuat, Mengeluarkan dan Menandatangani Perizinan Dan Non Perizinan Kepada Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu (BPPT).

Memperhatikan : Rekomendasi Kepala Kantor Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu Nomor : 503/7.a/ 456 /KP2T/2014 Tanggal 19 Februari 2014.

DENGAN INI MENERANGKAN BAHWA :

Nama/NPM : Diki Candra Wijaya / A1H010045
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas : Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
Judul Penelitian : Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan Heading Siswa Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

Daerah Penelitian : Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 19 Februari 2014 .s.d 20 Maret 2014
Penanggung Jawab : Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu

Dengan Ketentuan :

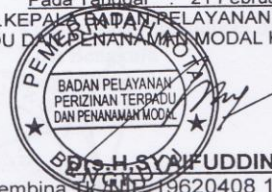
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Harus mentaati peraturan dan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku surat keterangan penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaannya belum selesai, maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan keterangan penelitian.
4. Surat keterangan penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeruarkan di : BENGKULU

Pada Tanggal : 21 Februari 2014

a.n.KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN
TERPADU DAN PENANAMAN MODAL KOTA BENGKULU



Pembina : 19620408 198903 1 008

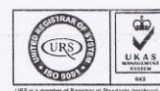
Tembusan

1. Yth. Kesbang Pol dan Linmas Kota Bengkulu
2. Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL KOTA BENGKULU
SMK NEGERI 1 KOTA BENGKULU

Jln. Jati No. 41 Kelurahan Padang Jati Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu 38229
Telp. Fax. (0736) 21712
Email : smkn1_bkf@yahoo.co.id Website : www.smkn1bengkulu.sch.id



ISO 9001:2008
No.38171/A/0001/UK/En
IWA2 2007

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/370 /SMKN.I

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Bengkulu dengan ini menerangkan :

Nama : Diki Candra Wijaya
NPM : A1H010045
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Bengkulu dengan judul penelitian " *Penerapan Media Bola Karet Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan Keterampilan Heading Siswa Kelas X TKJ Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Bengkulu* "

Demikianlah surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.



Keahlian : Akuntansi (akreditasi A), Adm, Perkantoran (akreditasi A), Pemasaran (akreditasi A)
Usaha Perjalanan Wisata (akreditasi A), Multimedia (akreditasi A), Teknik Komputer & Jaringan (akreditasi A)

Unggul dan terpercaya